

علوش رفیقه

# علمتنی الحیاہ





# بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



الطبعة الأولى 1441 هـ - 2019 م  
ردمك 2 - 978-9947-79-498- (ISBN)

اسم العمل: علمتني الحياة  
اسم المؤلف: رقيقة علوش  
تصميم الغلاف: أكرم قواسمية  
المدير العام / سميرة منصوري  
إخراج: أحمد منصوري

الناشر / دار المثقف للنشر الجزائر  
صفحة الدار على موقع فيسبوك:  
[/https://www.facebook.com/elmothakaf](https://www.facebook.com/elmothakaf)  
الموقع الإلكتروني: [www.elmmothakef.com](http://www.elmmothakef.com)  
هاتف / فاكس 0666 76 28 50 / 033 85 65 75

المثقف  
للنشر والنشر

المثقف للنشر والتوزيع

جميع حقوق النشر الورقي و الإلكتروني والمرئي والمسموع  
محفوظة للناشر وغير مسموح بتداول هذا الكتاب بالقص أو النسخ  
أو التعديل إلا بإذن من الناشر



علمتني الحياة









## أهداء

إلى نفسي التي كانت بجانبني دائما





أعتذر عن أي خطأ غير مقصود بدر مني

كل الاقتباسات مأخوذة من الأنترنت







" الحياة لا تعطي دروسا مجانية لأحد فحين أقول الحياة علمتني  
تأكد أنني دفعت الثمن "

نجيب محفوظ



## مقدمة

الحياة مدرسة ونحن البشر طلاب فيها، والتجارب التي نخوضها في هذه الحياة هي الدروس التي تلقننا إياها والتي نتعلم منها. أكيد كل واحد منا مرتبط تجربة قاسية وتلقى ضربة في هذه الحياة، وربما يكون لهذه الضربة الفضل في تغيير الكثير من الأشياء، توقظنا من سبات طويل كنا فيه، فالضربة التي لا تقتلك تقويك، ويجب أن تعرف أن الحياة لا تعطي الدروس بالمجان يجب أن نتألم لنتعلم. لذا يجب أن نتعامل مع الحياة بذكاء، يجب أن نتعلم من أخطائنا وأن لا نكررها، المؤمن لا يلدغ من نفس الجحر مرتين.

كتبت هذا الكتاب البسيط الذي أختص فيه فئة الشباب والمراهقين، وكلي أمل أن يحدث الفرق أو يساهم في تغيير إيجابي ولو شيء بسيط.

علمتني الحياة أن سعادة الإنسان تكمن في العطاء وليس في الأخذ،  
العطاء ليس من الضروري أن يكون شيئاً مادياً، فالابتسامة في وجه  
أخيك عطاء، والكلمة الطيبة وتقديم النصيحة عطاء ومساعدة  
طفل صغير في ربط عقدة حذائه أيضاً عطاء، ومساعدة شخص  
كبير في السن في حمل الأغراض يعتبر عطاء أيضاً فلا تستصغر  
قيمة الأشياء مهما كانت فأنت لا تدري أي حسنة ستدخلك الجنة.  
افعل أشياء تسعد الناس ولا تنتظر مقابل، صدّقني عطاؤك هذا  
لن يذهب سداً إن لم تكافئ عليه في الدنيا ستكافئ عليه في الآخرة.



"نحن نعطي لنحيا لأن الامتناع عن العطاء سبيل للفناء"

جبرائيل جبرائيل

"جميل أن نعرف معنى العطاء والأجمل أن نعطي"

المصطفى غاندي

"حاول أن تجعل شخصا واحدا على الأقل يبتسم كل يوم"

"شيء بسيط منك يمكن أن يحدث الفرق"



علمتني الحياة أن لا أعطي الأشياء أكثر مما تستحق، عزيزي القارئ عليك أن تحدد أهدافك وأولوياتك بدقة واسع لتحقيقها وأعطها نصيبا كافيا من الاهتمام، ولكن وأنت في طريقك لتحقيق هذا الهدف لا تنسى نفسك، اجعل لنفسك نصيبا من الاهتمام أيضا كأن تهتم بمظهرك أو أن تمارس الرياضة أو أن تحرص على نظام غذائي صحي...

أحيانا كثيرة عندما نكون نسعى لتحقيق أهدافنا نهب كل حياتنا ووقتنا وطاقتنا لذلك الشيء الذي نرغب فيه، ربما يكون شيئا لا يستحق كل ذلك العناء وهذا ما يجعلنا نغض النظر عن أشياء أخرى أو تفويت فرص قد تكون ذات أهمية أكبر من الشيء الذي نسعى إلى تحقيقه، ربما نكون نسعى لامتلاك نجمة بينما في يكون في استطاعتنا امتلاك المجرة.

"كن متوازنا في حياتك وأعطي كل ذي قدر قدره"

علمتني الحياة أن أول خطوة للنجاح هي الفشل، فلا تخشى  
الفشل يا صديقي وتذكر أن كل عظماء العالم مروا بالكثير من  
التجارب الفاشلة في حياتهم فلو خافوا الفشل وترددوا لما وصلوا إلى  
غايتهم، العالم (إيديسون) مخترع المصباح قال:  
"أنالماً أفشل بل وجدت 10000 طريقة لا يمكن للمصباح العمل بها".

كلنا نعرف الرجل العظيم (ألبرت أينشتاين) أعظم عالم فيزياء في  
التاريخ، مؤلف النظرية النسبية، مخترع القنبلة الذرية، والحاصل  
على جائزة نوبل في الفيزياء والذي يعتبر واحد من أهم الرجال في  
تاريخ البشرية، أكيد لم يولد وهو إنسان ناجح فقد مر بعدة  
مراحل من الفشل في حياته، فهو لم ينطق إلا في سن الرابعة من  
عمره وكان يعاني من صعوبات كثيرة في الفهم والاستيعاب، إضافة  
إلى هذا رسب في مادتي الرياضيات والفيزياء وأخبره أساتذته أنه  
متأخر عقلياً ولن يصبح شخصاً ذا قيمة ولم يكتفوا بهذا فقط،  
فلم يرشحوه لمعلموه لدخول الجامعة.

أمر غريب أليس كذلك؟ ولكنه لم يتوقف ولم يكن فشله هذا  
عقبة أمامه بل كان دافعا له للاستمرار والدليل على هذا هو الآن  
يعتبر من أكثر الشخصيات جدلاً في التاريخ.



"تذكر أن الفشل يعتبر محفز يوصلك للنجاح"

"كل إنسان ناجح في هذه الحياة شرب من كأس الفشل"

"الكثير ممن فشلوا لم يدركوا مدى قربهم من النجاح عندما  
استسلموا"

توماس إيديسوخ

"النجاح ليس عدم فعل الأخطاء، النجاح عدم تكرار الأخطاء"

جورج برنارد شو



علمتني الحياة أن أنظر إلى الجانب المشرق من كل شيء، أنظر دائماً للأشياء التي تملكها واشكر الله عليها عدد النعم التي منحك الله إياها، و حاول ألا تعدد نقائصك صدقني إن عشت بهذه الطريقة ستكون سعيداً.

أعلم أن الإنسان بطبيعته طماع ولا يكتفي بأي شيء لكن حاول أن لا تنظر إلى من هم فوقك أنظر دائماً إلى من هم تحتك، فإذا كنت تمتلك سيارة قديمة دائمة التعطل تذكر أن هناك من لا يملكها وربما تكون سيارتك التي تتذمر منها حلم بالنسبة لغيرك، وإذا كنت تمتلك وظيفة تجبرك على العمل 6 ساعات يومياً والتي أنت تراها وظيفة مقرفة تذكر أن هناك الكثير من العاطلين عن العمل يتمنون وظيفة ولو كانت بدوام 12 ساعة.

تعلم أن تكون إنساناً قنوعاً فالقناعة كنز لا يفنى، وكن دائماً الرضا بما قسمه الله لك صدقني ستشعر أنك أسعد إنسان على هذا الكوكب، وإن حرمك الله من شيء تحبه كن على يقين أن هناك حكمة من ذلك.





"دع نظرتك للحياة تكون إيجابية"

"إذا كنت تمتلك سقفا يأويك وعائلة تحبك وبعض الأصدقاء  
فأنت شخص غني"

"النجاح يحققونه فقط الذين يواصلون المحاولة بنظرة إيجابية  
للأشياء"

"يوجد دائما من هو أشقى منك فابتسم"



(ماذا لو) جملة نردها كل يوم بالرغم من معرفتنا بأنها لن تجدي نفعا ومع هذا دائما ما نردها.

ماذا لو عاد بي الزمان إلى الوراء لكنت درست وحصلت على علامة جيدة، ماذا لو...ماذا لو سمعت كلام أمي لما وقعت في هذه المصيبة، دعك من هذا الهراء أنت تعلم جيدا أن العودة إلى الماضي ضرب من الخيال وشيء مستحيل الوقوع، وأن آلة الزمن التي كنا نشاهدها في الأفلام والرسوم المتحركة عندما كنا صغار لا وجود لها في الواقع، إذن دعك من التفكير في الماضي وحرر نفسك من القفص الذي وضعت نفسك فيه، حاول أن تعيش كل لحظة من حياتك واستمتع بها، افعل الأشياء التي تحبها، مارس هوايتك المفضلة، وبدل التحسر على الماضي استفد من التجارب التي عشتها في الماضي واحرص ألا تكرر نفس الأخطاء في المستقبل.



"لوزرعت ليت ولو سينبت لك لا شيء"

"التحسر على الماضي كالركض وراء الريح"

نيلسوخ مانديلا

"ما الماضي إلا حلم وما المستقبل إلا رؤية وعيشك الحاضر  
بحب تام لله سبحانه وتعالى يجعل من الماضي حلما من السعادة  
ومن المستقبل رؤية من الأمل"

إبراهيم الفقي





صعب الوصول إلى القمة  
لكن الأصعب المحافظة عليها  
فلا تتكبر



علمتني الحياة أن ليس هناك شخص لا يعوض، وليس هناك شخص لا مثيل له غير والديك ضع خطا تحتها وركز فيها جيدا، الكل يمكنك تعويضه إلا والديك، فلا تحزن إن خسرت شخص تحبه لكنه لا يستحقك سواء كان صديق أم حبيب، لا تتعب نفسك بالتفكير في هذا الشخص صدقني سيأتي يوم وستفهم أن ما كنت تعتقد أنك خسرت رحيله مكسب لك لأن بذلك تكون قد كسبت نفسك، وفي هذه الحالة لا يمكن القول أنك خسرت، فلو كان فيه خير لبقى ومن يريدك حقا يبقى إلى جانبك مهما كانت الظروف. لا تجعل يا صديقي سعادتك مرتبطة بأشخاص لو رحلوا ترحل معهم سعادتك أنت الشخص الوحيد المسؤول عن سعادتك، أنت من يقرر كيف يعيش وتذكر إن لم تصنع سعادتك بنفسك لا أحد سيصنعها لك.



"ابحث عن السعادة في كل لحظة إن لم تجدها في الخارج اصنعها  
داخلك .

"السعادة تنبع داخل الإنسان وليس في الخارج "



علمتني الحياة ألا أحكم على الكتاب من عنوانه، لا تدع المظاهر تخدعك ولا تحكم على الآخرين قبل أن تسمع منهم لا عليهم فالمظاهر خداعة، سأروي لكم قصة قصيرة فيها الكثير من العبر:

يحكى أن شيخا كبيرا كان جالسا في القطار مع ابنه الذي يبلغ من العمر 25 سنة الكثير من البهجة والفضول بادية على وجه الشاب الذي كان يجلس بجانب النافذة، شعر الشاب بمرور الهواء ثم صرخ: أبي أنظر جميع الأشجار تسير وراءنا، فابتسم الأب وهز رأسه تماشيا مع فرحة ابنه، وكان يجلس بجانبهم زوجان يستمعان إلى ما يدور من حديث بين الأب وابنه، وشعرا بالقليل من الحرج، فكيف يتصرف شاب في مثل هذا العمر كالأطفال؟ فجأة صرخ الشاب مرة أخرى: أبي أنظر إلى البركة وما فيها من حيوانات أنظر إلى الغيوم كيف تسابق القطار...

استمرت تعجب الزوجين من تصرفات هذا الشاب مرة أخرى، ثم بدأ هطول المطر وقطرات الماء تتساقط على يد الشاب الذي امتلأ وجهه بالسعادة، ثم صرخ مرة أخرى أبي: إنها تمطر والماء لمس يدي. حاولا الزوجان كتم غيظهما أكثر من مرة وتجاهلا هذه الضجة وهذه التصرفات الصبائية لكنهما لم يستطيعا السكوت، فسأل الزوج الرجل المسن لماذا لا تقوم بزيارة الطبيب والحصول على علاج لابنك؟ يبدو من تصرفاته أنه غير طبيعي



فرد عليهما: إننا بالفعل قادمان من المستشفى حيث أن ابني هذا أصبح يبصر لأول مرة في حياته.

" لا تحكم على الشجرة من لحائها "

" فكر مليا قبل أن تتكلم وتجرح غيرك "







أتعلم عزيزي القارئ أن هناك بعض القواعد البسيطة للسعادة لا تحتاج منك لا مالا ولا جهدا، لما لا تجربها؟  
مثلا جرب قبل أن تخرج من البيت أن تخبر أمك أنك تحبها وقم بتقبيلها فمن المؤكد أنها ستسعد بذلك ومن الطبيعي عندما ترى أمك سعيدة فستكون أنت أيضا سعيد.  
أولم لا تجرب أن تخبر أختك بأنها تبدو جميلة اليوم (أظن أنها صعبة لكن جرب).

## ملاحظة

هناك قواعد أخرى سأخبرك عنها لاحقا.





علمتني الحياة أنه كما تدين تُدان هذه معادلة الحياة، فافعل ما تحب أن يفعل لأجلك الحياة يوم لك ويوم عليك إياك أن تنام وأنت ظالم فالمظلوم شخص صوته مسموع عند الله، ولا تنسى أن عين الله لا تنام أبداً، وكن متأكد أن ما فعلته اليوم سواء كان خيراً أو شراً ستلقاه غداً، وإن لم تلقاه في الدنيا حتماً ستلقاه في الآخرة. سأروي قصة الولد الذي ألقى بأمه في دار المسنين:

عند وفاة الأب قام هذا الولد العاق بوضع أمه في دار المسنين وكان يزورها بين الحين والآخر، وبعد مدة جاءته مكالمة من دار المسنين تخبره بأن أمه تحتضر فذهب الابن مستعجلاً ليوودع أمه قبل أن تغادر الحياة، سألها ماذا تريدان أن أفعل لك، قالت الأم: أريد أن تضع لهم مراوح وثلاجة وطباخاً، فكم نمت من دون طعام، رد الابن باندعاش: تطلبين هذا وأنت تحتضرين؟ ردت الأم بحزن: نعم يا بني لقد تأقلمت مع الحرو والجوع ولكني أخشى عليك أنت ألا تأقلم عليهما عندما يأتي بك أبناؤك إلى هنا.





"كما تُدين تُدان إن لم يكن بنفس الموقف سيكون بنفس الألم"

جورج بيرنارد شو

"كما تُدين تُدان ليس فقط في الظلم أو الفتنة، بل تدان حين تجبر  
خاطرا وتزيلهما وتسعد نفسا سيأتي اليوم الذي يدان لك جميلك"





سنكمل مع بعض القواعد البسيطة التي يمكن أن تجعلك إنسانا سعيدا:

- قف أمام المرأة كل صباح فور استيقاظك من النوم وحفز نفسك بكلمات إيجابية لتستقبل يومك بكل نشاط وإيجابية.

- ابدأ يومك بابتسامة.

- قم بالاجتماع مع أصدقاءك على الأقل مرة واحدة في الأسبوع و اذهبوا في نزهة أو مارسوا نشاطا ممتعا سويا، أنا متأكدة أن مزاجك سيعتدل بعدها.

- خصص وقتا من يومك وابتعد عن الأنترنت و قم بالأشياء التي تحبها أو مارس هوايتك المفضلة، أو يمكنك الذهاب إلى قاعات الرياضة.

- اكسر روتينك بتجريب أشياء جديدة فالروتين قاتل و ممل.

- حاول قدر الإمكان الابتعاد عن الناس السلبية الذين يحاولون إحباطك باستمرار.

- لا تدع أحد يحبطك أو يكسر عزيمتك.

- لا تعاتب أي شخص على إهماله أو رجليه فمن يريدك حقا يبقى إلى جانبك دون أن تطلب منه ذلك.

- جد لنفسك هدفا واسع لتحقيقه.



علمتني الحياة أن أكون مع الله ولا أبالي.  
امشي على الطريق المستقيم واخلص نيتك لله، لا تنافق، لا تكذب  
ولا تخدع، كن إنسانا صادقا، افعل الشيء الذي تراه أنت صائبا  
والشيء الذي يرضي الله ودعك من كلام الناس لا تجعل كلام الناس  
يؤثر فيك أو يحبطك طالما أنت تقوم بالشيء الصحيح، فالناس لا  
تسكت تتحدث في كل الحالات سواء كنت على خطأ أو على صواب،  
وأبدا لا تسعى لإرضاء الناس لأن إرضاء الناس غاية لا تدرك وتذكر  
طالما أنت في الطريق المستقيم الله لن يخذلك أبدا.

"كُلْ ما يعجبك، واللبس ما يعجب الناس" مثل لا أساس له من  
الصحة، الأصح أن نقول "كل ما يعجبك، واللبس ما يعجبك"  
ودع الناس جانبا.



"ضع كلام الناس تحت قدميك وتقدم للأمام"

"إذا كنت لا تخاف مما سوف يقوله الناس فأنت قد اجتزت  
الخطوة الأولى للنجاح"

باولو كويلو

"أشغل حياتك بما تراه مناسباً لك فإن لم تفعل أشغلك الآخرون  
بما يرونه مناسباً لهم خذ زمام المبادرة وحدد ما تريد"

أندرو كارنيجي





تصرف على طبيعتك وكن إنسانا عفويا، وإياك أن تقارن نفسك  
بغيرك فكل واحد منا لديه شيء مميز في شخصيته، وأنت بمقارنتك  
هذه تقتل ذلك الشيء المميز.

"ثق بنفسك، فكر لنفسك، اعمل لنفسك، تكلم لنفسك، وكن  
نفسك، التقليد هو انتحار"

مارفا كولتر





علمتني الحياة أن البادئ أجمل، كن أنت السباق إلى فعل الخير  
وفعل كل ما هو جميل.

وهنا سأروي قصة السيدة المسنة والسيدة الغنية:  
يحكى أن امرأة غنية جدا ذهبت إلى طبيب نفسي وقالت له أنها  
لا تشعر بالفرح وأنها دوما حزينة دون أي سبب وطلبت منه أن  
يساعدها، عندها نادى الطبيب سيدة مسنة كانت تعمل لديه  
وطلب منها أن تخبر السيدة أين وكيف لاقت السعادة، بدأت  
السيدة المسنة تحكي والغنية تسمع قالت: "من سبعة أشهر مات  
زوجي ومن شهرين توفي ابني بحادث سيارة، وأصبح السواد يلف  
حباتي ولم يتبقى لي شيء لأعيش من أجله نسيت كيف يتسم الناس  
حتى أنني فكرت بالانتحار، وفي يوم من أيام الشتاء، وبينما كنت  
عائدة من العمل جرى ورائي كلب صغير كان يشعر بالبرد فأشفقت  
عليه وسمحت له أن يدخل منزلي، أطعمته وأجلسته قرب النار  
ليدفأ، عندما شعر بالدفء اقترب مني وراح يدور ويقفز حول  
نفسه، لاحظت فرحة الكلب، ابتسمت أول مرة منذ وقت طويل  
ومنذ ذلك الوقت فهمت أنني لن ألقى السعادة إلا عندما أعطيها  
لغيري، وقررت منذ ذلك اليوم أن أعمل كل يوم عمل أسعد به ولو  
شخصا واحدا، ومنذ ذلك الحين لم تفارق الابتسامة وجهي".







عامل الناس بأخلاقك احترم من يحترمك  
واحترم من لا يحترمك





علمتني الحياة أن ليس كل شخص يضحك في وجهي يحبني، فالسكين رغم نعومة ملمسه إلا أنه حاد ويجرح، لذا عزيزي القارئ عليك أن تكون دقيقا في اختيارك للناس و عليك أن تعرف أين تضع ثقتك فالبعض لا يستحق، وإياك أن تنسى أننا نعيش في عالم مليء بالنفاق. هناك مثل مشهور يقول: "احذر عدوك مرة، واحذر صديقك ألف مرة" لماذا في رأيك؟

لأن الصديق هو شخص يعرف معظم نقاط ضعفك، يعرف ماذا تحب وماذا تكره، وربما يعرف البعض من أسرك، وفي النهاية أنت لا تعلم اليوم صديقك ومن يدري ربما غدا لن يكون كذلك.





### نصيحة:

لا تضع ثقتك في شخص أكثر من مرة





لا تأخذ كل الأمور بجدية  
فالقليل من المنح لا يضر





علمتني الحياة أن العيب ليس في الخطأ وإنما العيب في تكرار  
الخطأ، كل الناس تخطئ ففي النهاية نحن بشر لسنا معصومين من  
الخطأ والمثالية ليست من سمات البشر، فلا تحزن إذا أخطأت  
بل قم بإصلاح خطئك إذا أمكن والأهم أن تتعلم من أخطائك.





"حين تكرر ارتكاب خطأ ما فلن يصبح خطأ بعد ذلك، إنه يصبح قراراً اختياراً"

باولو كويلو

"من فرط وقوعنا في الخطأ نتعلم"





علمتني الحياة أن أحتفظ بأسراري لنفسي، أكنم أسرارك ولا تبح  
بها لأحد، حين تتكلم لشخص ما عن أسرارك تكون قد أهديته سهما  
من الممكن أن يضربك به يوما ما.  
إن كنت أنت لا تستطيع أن تحتفظ بأسرارك لنفسك كيف تتوقع  
من غيرك أن يحتفظ بها.





"سرك أسيرك فإن تكلمت عليه صرت أسيره"

علي بن أبي طالب







يمكنك أن تسبح في الخيال  
أحلم بأشياء تسعدك فالحلم مجاني





علمتني الحياة ألا أقف عند نقطة واحدة، لا يجب أن تقف عند تجربة فاشلة أو علاقة فاشلة مرت بحياتك، الحياة مستمرة ولن تتوقف، وحزنك هذا لن يغير شيء غير أنه يحطم نفسك، أعلم أن الحياة في بعض الأحيان قاسية، أحيانا تجبرنا على فعل أشياء لا نريدها، وتحمل أشياء لا طاقة لنا بها، شيء طبيعي فنحن لا نعيش في الجنة، وفي هذه الحالة يأسرنا الحزن وربما ندخل في حالة اكتئاب، هذا شيء بديهي فنحن بشروا من الطبيعي أن نضعف وننكسرو نحبط، وأحيانا كثيرة تمر علينا لحظات نشعر أن كل العالم ضدنا لكن لا يجب أن نسمح لهذا أن يسيطر على حياتنا، علينا أن نتقبل الحياة بحلوها ومرها، نحن مجبرون لا حل آخر أمامنا، فالحياة عملة بوجهين الوجه الجميل والوجه السيئ، فقط علينا أن نثق بالله مدام لدينا رب كريم دائما هناك أمل، وكن على يقين أن الله سيجعل لك مخرجا من الضيق فإن مع العسر يسر.





"كل ما تحتاجه الحياة لتكون جميلة بنظرك هو الأمل"

المهاثما غاندي

"القناعة أهم أسباب السعادة لأنها تجعلك ترى الحياة جميلة"

إبراهيم الفقي

"فقط من لا يعرفون الحياة جيدا يظنون أنها مريحة وجميلة"

ألبير كامو





علمتني الحياة أن أكون لنفسي كل شيء، أن أعتد على نفسي، أن  
أحب نفسي وأسعدها، وألا أنتظر أي شيء من أي شخص.





"لا تجعل سعادتك مرتبطة بإنسان إن غاب غابت معه"

"بعد خيبتني بالناس تعلمت أن حب النفس ليس أنانية"

جورج برنارد شو

"من مهلكات النفس تعلقك بمن لا يستحقك"

سيغموند فرويد





سأخبرك ببعض الخطوات التي ستساعدك في نسيان شخص انتهت علاقتك به :

- 1- عليك أن تتخذ قرارا حاسما لا رجعة فيه مهما حدث.
- 2- عليك أن تتخلص أو تنزع كلمة مستحيل من قاموسك لأنه ليس هناك شيء اسمه «مستحيل أو لا يمكن»
- 3- تتخلص من كل شيء يذكر في هذا الشخص (هدايا، أغاني، صور، أماكن...)
- 4- بلوك بلوك بلوك، قم بحضر هذا الشخص من كل مواقع التواصل الاجتماعي، من الهاتف، ولا تنس التخلص من كل الرسائل حتى لا تعيد قراءتها في لحظة ضعف.
- 5- إياك والمراقبة بعد الفراق.
- 6- ركز على أهدافك مهما كانت (دراسة، عمل...) ، وحاول أن تكون إنسانا ناجحا في حياتك.
- 7- املا وقت فراغك واشغل نفسك بأي شيء تحبه كممارسة هواية أو رياضة فالفراغ يجعلك تفكر بأشياء مضت.
- 8- ابتعد عن كل شيء يشعرك بالحزن أو الكآبة كقراءة رواية حزينة أو مشاهدة فلم حزين على الأقل في هذه الفترة.
- 9- لا تذهب إلى الأماكن التي تذكرك بهذا الشخص واكسر روتينك وقم بالاجتماع مع أصدقائك.





- إقرأ الكتب ، وخاصة كتب التنمية البشرية.
- 11- شاهد الفيديوهات التحفيزية على اليوتيوب.
- 12- وأخيرا أهم خطوة التقرب إلى الله، والمحافظة على الصلاة والدعاء والذكر.





اجعل نفسك هي منافسك الوحيد  
في هذه الحياة حاول أن تكون  
أفضل من ذي قبل



رفيقة علوش







